

DAMA VE AKIL SAĞLIĞI

Prof. Dr. Mahmut YANAR, Arş. Gör., Erhan ERDOĞAN

Dama veya satranç gibi oyunlar yaratıcı ve sıra dışı düşünme, seçenek yaratma, seçeneklerin uzun vadede sonuçlarını analiz etme ve en iyisini bulma, kötü koşullarda umudu yitirmeme ve durumu tersine çevirme, iyi koşullarda ise rehavete kapılmama ve oyun disiplininin kopmama, hedefe odaklanma ve bunun için stratejik ve planlı hareket etme, zamanı iyi kullanma, macera yerine rasyonel kararlar verme, çözüm odaklı olma ve konsantrasyon, gerektiğinde yenilgiyi kabul etme, yendiğinde ise kibirliliğe kapılmama, son derece dikkatli, sabırlı ve soğukkanlı olma, eleştirel ve sorgulayıcı olma gibi pek çok bilişsel ve davranış unsurlarını içerir (Rifner 1982; Ferguson 1986; Malloy ve Jones 1998; Dauverge 2001; Sadık 2006; Manak 2007;). Bunların pek çoğu esasında sosyal hayatta karşılaştığımız unsurlardır. Bu bağlamda dama veya satranç oyunları yaşamımızın adete bir prototip modelidir.

Dama, kahvelerde oynandığı için, satrançtan farklı olarak daha sosyal ve dinamik bir oyundur. Güçlü bir psikolojik yapı gerektirir. Usta oyuncular, karşı tarafın her türlü tahrik ve kışkırtmalarına karşı metanetlerini korumayı öğrenirler.

Pek çok gözlem ve araştırmalar, bu tür oyunların insan beynini ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve oyunlardan elde edilen düşünme kalıplarının sosyal yaşam pratiğine aktarıldığına işaret etmektedir.

Yapılan çalışmalara göre satranç oynayan insanların beyni ortalama bir insan beyinden önemli ölçüde farklılık gösterir. Örneğin satranç ustalarının beyni problem çözme ve tanıma işlevlerinden sorumlu olan bölgede daha fazla aktiflik gösterir. Bunlar aynı zamanda kalıcıdır. İnsan, beyinde milyonlarca sinir hücresiyle doğar. Ancak bu sinir hücrelerinin uyarılarla desteklenip sinaps yani bağlantı oluşturması gerekmektedir. Bu uyarıların küçük yaşlarda olması daha önemlidir. Pek çok çalışmalar küçük yaşlarda fazla uyaran alan çocukların beyinde daha fazla sayıda sinaps oluştuğu için daha zeki olduklarını ortaya

koymuştur. Keza dama veya satranç gibi zeka oyunları oynayan çocukların emsallerine göre daha zeki olacakları aşikardır.

Zeka oyunlarında kişi karar verme aşamasında beyninin iki lobunu da etkili biçimde kullanabilmektedir. Geçmiş oyunlardaki kalıpları tanıyabilmek için görsel odaklı sağ lob ve en mantıklı hamlenin ne olacağına karar vermek için de analitik odaklı olan sol lobu kullanırlar. Dama veya Satranç oyuncuları oyun esnasında problem çözme konusunda uzmandırlar: Geçmiş oyunlarındaki şablonları hatırlayarak ona göre kararlar verirler ve bu onların problem çözme becerisinden sorumlu beyin bölgelerini geliştirmelerini sağlar.

Erhan ve ark (2009)'nın 90 ilkokul öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, satranç oynayan öğrencilerin oynamayanlara göre, daha planlı hareket ettikleri ve daha sabırlı oldukları, problem çözme becerilerinin daha yüksek olduklarını ortaya koymuşlardır. Satranç sayesinde konsantre olmayı öğrenen çocukların, daha sonra derslerine ve diğer konulara konsantre olmaları daha kolay olmaktadır. Satranç oynayan çocuklarda dikkat dağınıklığı sorununun zamanla önemli ölçüde azaldığı ortaya konmuştur.

Bu tür zeka oyunları çocukların zaman zaman yaşadıkları yalnızlıklarını paylaşabilecekleri iyi bir arkadaş ve onları suçtan, suç ortamından uzak tutabilecek iyi bir uğraştır. Pek çok anne ve baba, çocuklarının oynadığı satranç sayesinde rahat bir uyku uyuyabildiklerini ifade etmektedir (Kulaç ve ark., 2006)

ABD'de Albert Einstein Tıp Koleji'nde, 75 yaşın üzerinde ve akıl sağlığı yerinde olan 469 kişi üzerinde yapılan araştırmada, bulmaca, satranç ve diğer zihni çalıştıran aktivitelerle meşgul olan yaşlılarda bunamanın daha az görüldüğü ifade edilmiştir. Yine Türkiye'de yapılan çalışmada da benzer sonuçlar alınmıştır: ÖZDEMİR ve AKDEMİR, 25 hafif Alzheimer hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada satranç oynamanın olumlu etkisi olduğu göstermiştir. Nöroloji Uzmanı Dr. Ömür Atasoy, bunama hastalığına yakalanma riskini azaltmak için beyni meşgul edecek etkinliklerde bulunulması gerektiğini belirterek, beyni meşgul etmenin en iyi yönteminin, 'bulmaca çözmek, kitap okumak, satranç veya dama oynamak olduğunu ifade etmiştir.

Chicago’da gerçekleştirilen “Kuzey Amerika Radyoloji Birliği”nin (RSNA) konferansında sunulan bildirilerde, beyin tarama yöntemiyle, okumak, yazmak, satranç veya dama oynamak gibi beyin aktivitesi gerektiren uğraşların, sinir liflerinden oluşan ak madenin varlığını korumada etkili olduğu ve beyni daha sağlıklı tuttuğunu ifade edilmiştir.

Buraya kadar damanın pek çok yararlarından söz edildi. Ancak sonuçta bunun bir zihin sporu olduğu unutulmamalıdır. Dama veya satranç oynayanları bekleyen en büyük risk, oyuna son derece angaje olup, işi gücü bırakmaları ve damaya bağımlı bir kişilik oluşturmalarıdır. Dama kişiyi kontrol etmemeli, kişi damayı kontrol etmelidir.

Dama en az satranç kadar kompleks ve derinliği olan bir oyundur. Satrançta taşların hepsinin ayrı ayrı hareket ve fonksiyonları olduğu için damadan daha kompleksmiş gibi gözükebilir. Ancak taş yemek zorunlu değildir. Damada ise taş yemek zorunlu olduğu için oyun kurma ve karşı taraftan onu tuzağa düşürme planları damaya olağan olağanüstü bir zenginlik katar. Sonuçta dama satranç kadar iyi ve aynı zamanda milli bir ata oyunumuzdur. Uluslararası literatürlerde de Türk daması olarak geçer. Dama camiası olarak devlet yetkililerde isteğimiz; bu güzel ve kendirnmz olan damanın satranç gibi federasyonunun kurulması ve okullarda satrançta olduğu gibi seçmeli dersler arasında yer almasıdır.

KAYNAKLAR

Dauvergne, P. The Case for Chess as aTool to Develop Our Children’s Minds. 2000.

Erhan E, Muhsin H. Ve Tekin M, 2008. 23-25 Ekim 2008 10. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi.

Ferguson, R. Developing Critical And Creative Thinking Through Chess, Report On Esea Title Iv-C Project Presented At The Annual Conference Of The Pennsylvania Association For Gifted Education, Pittsburgh, Pennsylvania, April 11-12,1986.

Kulaç, O. Başlangıç Düzeyi Satranç Ders Kitabı, İstanbul: Türkiye Iř Bankası Kültür Yayınları.2006.

Manak, S. İlköğretim Okullarında Uygulamaya Konulan Seçmeli Satranç Dersi Programının İncelenmesi (Kütahya İli Örneği). Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon 2007.

Malloy, C. Jones, M. An Investigation Of African American Students' Mathematical Problem Solving Skills. Journal for Research in Mathematics Education.1998; 29(2), 143-163.

Morgan, C T. Psikolojiye Giriş. (Çev. H.Arıcı ve Ark.). Ankara: Meteksan.1999

Rifner, P. Playing Chess : A Study Of Problem-Solving Skills In Students With Average And Above Average Intelligence, Doctoral Dissertation,1992.

Sadık, R. İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Satranç Bilen Öğrenciler İle Satranç Bilmeyen Öğrencilerin Doğal Sayılara İlişkin Dört İşlem Ve Problem Çözme Başarılarının Karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu 2006.